

Sndwich de Carnitas (de cerdo) con Ensalada de Col Lombarda y Zanahoria

Tiempo de Cocción: 8horas, 30minutos

Sirve: 8 Porciones

La espaldilla de cerdo se cocina lentamente y se sirve sobre un bollo de pan integral con una sabrosa ensalada de col lombarda y zanahoria.

Ingredientes

1 unidad media espaldilla de cerdo (con hueso)

1 1/2 tazas vinagre de sidra o vinagre blanco (o una combinación de los dos)

1 cucharadita pimienta negra

1 cucharadita copos de pimienta rojo machacados

1/2 cucharadita sal

8 unidades bollos de cena 100% trigo integral o bollos para hamburguesas pequeñas

desconocido

desconocido Para la Ensalada de Zanahoria

1 unidad col lombarda entera (rallada)

2 unidades zanahorias (restregadas y ralladas)

1/4 taza aceite canola

1/4 taza vinagre

1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	487	
Grasa total	28 g	43%
Proteinas	42 g	
Carbohidrato	14 g	5%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	8 g	40%
Sodio	735 mg	31%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	5 1/2 onzas

Carnitas de Cerdo

1. Coloque todos los ingredientes en una olla de cocción lenta y ponga el calor a nivel medio. Cocine sin interrupción por 8 horas o hasta que la carne de cerdo esté suave y se desmenuce con el tenedor (alrededor de 190 °F medido con termómetro de alimentos)
2. Saque la carne de cerdo de la olla de cocción lenta pero deje el líquido. Mientras esté caliente, con dos tenedores desmenuce la carne de cerdo. Deseche la grasa que encuentre al desmenuzar las carnitas.
3. Elimine la grasa del líquido en la olla tanto como sea posible. Añada alrededor de 1 taza del líquido de la olla a las carnitas de cerdo.

Ensalada de Col Lombarda y Zanahoria

4. Ponga la col rallada y zanahorias en un tazón.
5. Mezcle el aceite de canola, vinagre, sal y pimienta en un tazón pequeño y revuélvalo o bátalo bien.
6. Añada el aderezo a la mezcla de col y cúbrala completamente.
7. Añada ½ taza de carnitas de cerdo a cada bollo de pan y coloque encima ½ taza de la ensalada de col y zanahoria. Sirva los sándwiches de inmediato.

Notas

- Se puede usar 1 bolsa de ensalada de col mixta en lugar de col lombarda.
- Las sobras se pueden servir con arroz integral o en una tortilla integral enrollada.